

ਦਿਲ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ Heart Healthy Eating Guidelines

ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਡਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਖਾਉ।
- ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਖਾਣਾ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਉ।
- ਘਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉ।
- ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫਲ ਖਾਉ

- ਲੰਚ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ, ਫਰੋਜ਼ਨ, ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਹੋਲ ਗਰੇਨ (ਸਾਬਤ ਦਾਣਿਆਂ) ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਬਰੈੱਡਾਂ, ਹੋਲਗਰੇਨ ਪਾਸਟਾ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਓਟਮੀਲ (ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ), ਜੌਂਆਂ, ਕੀਨਵਾਅ, ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੂਟਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਉ

- ਸੂਪਾਂ, ਸਲਾਦਾਂ, ਕੈਸਰੋਲਜ਼, ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਫਲੀਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਲੇ ਹੋਏ ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਿਪ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿਚ ਉੱਪਰ ਲਗਾਉ।
- ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿਚ ਅਲੂਣੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਪਾਉ, ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਖਾਉ।
- ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਟੋਫੂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਾਂ ਖਾਉ

- ਐਵੋਕਾਡੋ, ਅਲੂਣੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਨੱਟ ਬਟਰਜ਼ ਖਾਉ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਲਿਵ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕਾਨੋਲਾ, ਗਰੇਪਸੀਡ, ਕੌਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ (30 ਤੋਂ 45 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡੀਨਸ, ਮੈਕਰਲ ਅਤੇ ਟਰਾਊਟ ਮੱਛੀ।
- ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਘਿਉ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਡੇਅਰੀ, ਅਤੇ ਟਰੌਪੀਕਲ ਤੇਲਾਂ (ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਮ ਦਾ ਤੇਲ) ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਪਾਮ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸ਼ੌਰਟਨਿੰਗ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿਡ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਤੇਲ ਵਿਚ ਫਰਾਈ ਕੀਤੇ ਖਾਣਿਆਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਸਨੈਕ ਫੂਡਜ਼, ਅਤੇ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।



Health Canada/Government of Canada

ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- 2% ਦੁੱਧ ਦੀ ਫੈਟ (ਐੱਮ.ਐੱਫ.) ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ (ਚੀਜ਼) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਆਮ ਪਨੀਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ।

ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ (ਲੀਨ) ਮੀਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਸੈਸਿਡ ਮੀਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਨ, ਹੈਮ, ਸੌਸੇਜ, ਅਤੇ ਡੇਲੀ ਮੀਟ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਫੈਟ ਲਾਹ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਸਕਿਨ ਲਾਹ ਦਿਉ।
- ਮੀਟ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ¼ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਟੇਕ-ਆਊਟ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਲੂਣ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਦਿਉ।
- ਅਲੂਣੇ ਮਸਾਲੇ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ (ਹਰਬਜ਼, ਮਸਾਲੇ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਲਸਣ, ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ)।

ਖੰਡ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਪੌਪ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡਾਂ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਹਿਦ, ਸ਼ੀਰੇ, ਭੂਰੀ ਖੰਡ, ਗੰਨੇ ਦੀ ਖੰਡ, ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਕੌਨਸੈਨਟਰੇਟ, ਅਗਾਵੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰੂਕਟੋਜ਼ ਵਾਲਾ ਕੌਰਨ ਸੀਰੱਪ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਜਾਂ ਘੱਟ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਇਕ ਡ੍ਰਿੰਕ = 12 ਔਂਸ ਦੀ ਬੀਅਰ, ਜਾਂ
= 5 ਔਂਸ ਵਾਈਨ, ਜਾਂ
= 1.5 ਔਂਸ ਵਿਸਕੀ, ਰਮ ਆਦਿ

ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ

canada.ca/foodguide

healthlinkbc.ca/healthy-eating

healthyfamiliesbc.ca/eating

unlockfood.ca/menuplanner

heartandstroke.ca/get-healthy/healthy-eating

ਨੋਟ:

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।